



QUAND LA MALADIE DE PEAU S'INVITE DANS L'INTIMITÉ

Dr Catherine Solano

Sexologue et andrologue
Hôpital Cochin, Paris (75)

Dr Claire Boulard

Dermato-allergologue et vénérologue
Hôpital Jacques Monod CH, Le Havre (76)

www.reso-dermatologie.fr

En quoi une maladie de peau peut-elle freiner la séduction et l'intimité ?

Vivre une sexualité épanouie avec une maladie de peau, c'est non seulement possible, mais c'est déjà le cas pour beaucoup.

Alors pourquoi pas vous ?

Conseils :

- **Prenez soin de votre peau au quotidien**, pas seulement pour la traiter, mais aussi pour créer un **moment de bien-être** (ex. : hydratation avec un geste doux).
- Entourez-vous de **personnes bienveillantes** qui ne réduisent pas votre valeur à votre apparence.
- **Travaillez l'image de soi** avec des techniques comme la méditation, les affirmations positives ou l'accompagnement par une psychologue si besoin.

La crainte du regard de l'autre

La peur du rejet ou du jugement peut être paralysante, surtout en début de relation.

Certaines personnes **redoutent les jugements** ou les malentendus : « Va-t-il/elle croire que c'est contagieux ? » ou encore « Pensera-t-il/elle que c'est un manque d'hygiène ? ». Ces inquiétudes peuvent freiner les débuts d'une relation, ou créer un malaise au moment de l'intimité.

Conseils :

- Soyez **transparent·e** sans entrer dans trop de détails si cela ne vous met pas à l'aise. **Une phrase rassurante peut suffire.**
- **Misez sur la complicité** : un partenaire attentif écoutera vos besoins et ne se focalisera pas sur la maladie.
- Rappelez-vous que **le regard de l'autre est souvent moins sévère que le vôtre** sur vous-même.

Une parole encore trop peu libérée

Peu de patient·e·s abordent la question de la sexualité en consultation. Pourtant, l'atteinte génitale est fréquente (43 à 63 % dans le psoriasis, 11 % dans la dermatite atopique).

Trop souvent, **ces symptômes restent non examinés**, non évoqués, laissant les personnes seules face à leurs doutes ou à leur gêne.

Conseils :

- **Notez à l'avance les questions** que vous aimeriez poser pour ne pas les oublier lors de la consultation.
- **Utilisez des termes simples** si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le vocabulaire médical.
- **N'hésitez pas à demander à consulter** une sexologue ou un·e dermatologue spécialisé·e dans les troubles de l'intimité.

Des symptômes qui perturbent les rapports

Brûlures, démangeaisons, douleurs (comme la dyspareunie)... Ces **sensations peuvent survenir pendant ou après les rapports**.

Résultat : baisse de la fréquence des relations sexuelles, appréhension, perte de spontanéité.

Conseils :

- Utilisez un **lubrifiant adapté** (sans parfum ni alcool) pour apaiser les frottements.
- Favorisez des **positions confortables** pour éviter les zones douloureuses.
- **Parlez-en à votre dermatologue pour adapter le traitement si les symptômes s'aggravent lors des rapports.**

Un impact psychologique fort

La **charge mentale** liée à la maladie peut transformer un moment intime en source d'anxiété.

La **peur de souffrir** ou de gêner prend parfois le dessus. **L'anticipation du malaise** peut occuper l'esprit au point d'**éclipser le plaisir**. L'intimité devient alors une **source de stress**, au lieu d'un **moment de connexion** et de partage.

Conseils :

- Pratiquez des **techniques de relaxation** avant un moment intime (respiration, visualisation, musique douce...).
- **Ralentissez le rythme** : prendre le temps d'instaurer la confiance peut diminuer la pression.
- Si l'angoisse devient récurrente, un **accompagnement psychothérapeutique** peut aider à **relâcher la charge émotionnelle** liée à la maladie.

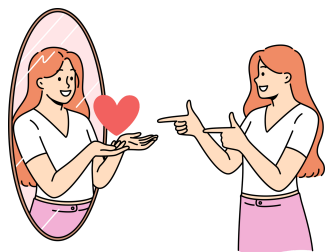
Comment aborder une première relation intime quand on a une maladie de peau ?

Aller à son rythme

Il n'est pas nécessaire de tout dire dès les premiers instants. Chacun-e peut choisir le moment où il/elle se sent **prêt-e à évoquer sa maladie**. La relation peut se construire **progressivement**, bien au-delà de l'apparence de la peau. **Votre maladie ne vous définit pas** en tant qu'être mais est juste une composante de vous-même.

Conseils :

- **Observez votre ressenti** : vous sentez-vous à l'aise avec la personne ? En sécurité ?
- Parlez de vous en dehors du contexte de la maladie, pour montrer que **vous êtes bien plus que votre peau**.
- Rappelez-vous que vous avez **le droit de dire non**, de différer, ou de faire une pause.



Trouver les bons mots

Bien choisir ses mots permet de poser les choses sans créer de malaise.

Des phrases simples peuvent suffire à faire passer le message :

- « Ma peau est sensible, elle peut réagir. »
- « J'ai une affection cutanée chronique, ce n'est pas contagieux. »

Cela permet d'informer sans alarmer, sans se perdre dans des termes médicaux.

Conseils :

- Préparez à l'avance une ou deux **phrases simples** pour expliquer votre condition si le moment se présente.
- **Privilégiez les formulations rassurantes** : "Ce n'est pas contagieux", "Je suis suivi-e médicalement", c'est une maladie de peau fréquente...
- Vous pouvez aussi **choisir l'écrit si l'oral vous met trop de pression** (ex. : petit message ou note).



Exprimer ses besoins

Dire ce qui fait du bien, ce qui ne convient pas, c'est une preuve de confiance.

Il est important de dire ce qui est confortable ou non. Beaucoup de partenaires apprécient qu'on les **guide**. Ce n'est pas une faiblesse : **c'est la base d'une intimité respectueuse et complète.**

Conseils :

- **Proposez des alternatives si une pratique est douloureuse** : "Et si on essayait autrement ?"
- **Félicitez les attentions** ou gestes agréables : cela renforce la complicité et la communication.
- **Utilisez l'humour** ou la **tendresse** pour désamorcer une gêne, si cela vous aide.

Réinventer la sexualité

La sexualité ne se limite pas à la pénétration.

La pénétration n'est pas toujours possible ou souhaitée. Mais la sexualité peut être **riche** autrement : caresses, massages, jeux érotiques, stimulation externe... Il s'agit de **trouver ensemble ce qui convient**.

Quand la pénétration est inconfortable ou douloureuse, les **préliminaires offrent une autre voie vers l'intimité et le plaisir**.

Conseils :

- Explorez les caresses, le toucher, les massages, les baisers, le regard... **tous ces gestes créent de l'intimité.**
- **Communiquez sur ce qui vous plaît** : l'exploration peut être ludique et enrichissante.
- **Laissez tomber les injonctions de performance** : l'important est le plaisir partagé, pas une norme à atteindre.

Ne pas forcer

Respecter son corps, c'est aussi se respecter soi-même.

Si une douleur survient, il vaut mieux s'arrêter. Continuer malgré l'inconfort peut créer une mémoire négative du rapport. En parler, **chercher des alternatives**, consulter si besoin : **tout cela permet d'avancer sans culpabilité ni blocage.**

Conseils :

- **Fixez vos propres limites sans culpabilité.** Si vous n'avez pas envie, **c'est OK !**
- Après une expérience douloureuse, **prenez le temps de vous recentrer**, puis en parlez si vous le souhaitez.
- Vous pouvez **consulter un-e sexologue** ou thérapeute si le blocage persiste.

Des gestes simples pour plus de confort. Des petits ajustements peuvent tout changer.

Conseils :

- **Lubrifiez suffisamment**, même dès les préliminaires si nécessaire.
- **Portez des vêtements doux et respirants** ; évitez les matières irritantes.
- **Prévoyez vos soins post-rapport** comme un rituel apaisant, pas comme une contrainte.
- Aménagez votre espace pour vous sentir à l'aise (lumière tamisée, musique relaxante, température agréable...).

Le dialogue, votre meilleur allié

Communiquer, c'est la clé d'une sexualité épanouie.

Conseils :

- **Ouvrez la discussion** dès que vous sentez que la confiance est là, sans attendre un problème.
- **Invitez l'autre à poser des questions**, sans le/la forcer.
- Si vous vous sentez bloqué-e, n'hésitez pas à **demandeur un soutien professionnel** (psychologue, dermatologue, sexologue).

Le silence entretient les peurs, la parole ouvre des solutions.



**Les maladies inflammatoires
chroniques de la peau notre mission,
Les patients notre priorité !**

Rejoignez-nous sur :



HappyReso



Collectif Skinpower